

Kratzert, Rudolf

Alexander-Technik als Basis-Technik für Musiker

Pütz, Werner [Hrsg.]: *Musik und Körper. Essen : Die Blaue Eule 1990, S. 87-98. - (Musikpädagogische Forschung; 11)*



Quellenangabe/ Reference:

Kratzert, Rudolf: Alexander-Technik als Basis-Technik für Musiker - In: Pütz, Werner [Hrsg.]: *Musik und Körper. Essen : Die Blaue Eule 1990, S. 87-98* - URN: urn:nbn:de:0111-opus-92669 - DOI: 10.25656/01:9266

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-opus-92669>

<https://doi.org/10.25656/01:9266>

in Kooperation mit / in cooperation with:



<http://www.ampf.info>

Nutzungsbedingungen

Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen. Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document. This document is solely intended for your personal, non-commercial use. Use of this document does not include any transfer of property rights and it is conditional to the following limitations: All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Digitalisiert

Musikpädagogische Forschung

Werner Pütz
(Hrsg.)

Musik und Körper

D 122/90/11/2



Themenstellung: Daß es der Leib ist, der die Musik macht, hört und erlebt und daß jeder Umgang mit Musik geistige, emotionale und körperliche Prozesse gleichermaßen mit einschließt, scheint eine Selbstverständlichkeit, die jedem Musiker, Musikwissenschaftler und Musikpädagogen vertraut ist. Trotzdem ist das Verhältnis vieler Musiker und Musikologen zu ihrem Körper nicht ohne Irritationen, Folge einer leibfernen musikalischen Ausbildung, die ihrerseits die im Verlaufe ihrer Geschichte zunehmende Entkörperlichung der abendländischen Musik und Körperfeindlichkeit der westlichen Kultur insgesamt widerspiegelt.

Die im vorliegenden 11. Band der Musikpädagogischen Forschung versammelten Beiträge des Cloppenburgers Symposions „Musik und Körper“ gehen die elementare Beziehung zwischen Leib und Musik im interdisziplinären Dialog an. Pädagogen, Wissenschaftler, Therapeuten und Künstler reflektieren das Thema aus musikpsychologischer, anthropologischer und philosophischer Sicht, entwerfen Modelle zu einer ganzheitlichen, körperbewußten Instrumental- und Gesangspädagogik (Alexander-Technik, Feldenkrais-Methode, Klavierunterricht im 19. Jahrhundert) und stellen Beispiele künstlerischer Praxis vor (Chinesische Nationaltänze und Performance Art); sie diskutieren Fragen der pädagogischen und therapeutischen Praxis und Theorie (Musikhören; Regulatives Musiktraining; elementares „leibhaftes“ Musizieren; Afrikanisches Trommeln; Musik und Bewegung, Rock- und Pop-tanz im Musikunterricht; Körperbewußtheit und musikalische Interpretation). Außerdem enthält der Band zwei Beiträge zur Musik in der Erwachsenenbildung.

Der Herausgeber: Dr. Werner Pütz, geb. 1939, Studium der Schulmusik, Germanistik und Musikwissenschaft (Musikhochschule und Universität Köln), Professor für Musikpädagogik an der Universität Gesamthochschule Essen, Veröffentlichungen zur Didaktik der Neuen Musik, zum fächerübergreifenden Unterricht und zu therapeutischen Aspekten des Musikunterrichts.

ISBN 3-89206-351-6

Musikpädagogische Forschung

Herausgegeben vom Arbeitskreis
Musikpädagogische Forschung e.V.

Band 11

Werner Pütz
(Hrsg.)

Musik und Körper



CIP-Titelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Musik und Körper / Werner Pütz (Hrsg.). -
Essen : Verl. Die Blaue Eule, 1990

(Musikpädagogische Forschung ; Bd. 11)

ISBN 3-89206-351-6

NE: Pütz, Werner [Hrsg.]; GT

ISBN 3-89206-351-6

© Copyright Verlag Die Blaue Eule, Essen 1990

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck oder Vervielfältigung, auch auszugsweise,
in allen Formen, wie Mikrofilm, Xerographie,
Mikrofiche, Mikrocassette, Offset, verboten

Printed in Germany

Herstellung:

Merz Fotosatz, Essen

Broscheit Klasowski, Essen

Difo-Druck, Bamberg

„Das diesem Bericht zugrundeliegende Vorhaben wurde mit
Mitteln des Bundesministers für Bildung und Wissenschaft
(Förderungszeichen: B 3786.003) gefördert. Die Verantwortung
liegt bei den Autoren.“

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
AMPF-Tagung Cloppenburg 13.-15. Oktober 1989	15
MANFRED CLYNES	
Mind-Body Windows and Music	19
RUDOLF ZUR LIPPE	
Es ist der Leib, der die Musik macht	43
CHRISTOPH SCHWABE	
Regulatives Musiktraining und Körperwahrnehmung	56
WERNER PÜTZ	
Erfahrung durch die Sinne und Sinnerfahrung. Perspektiven für den Umgang mit Musik	65
BARBARA HASELBACH	
Zur elementaren Erfahrung leib-haften Musizierens	83
RUDOLF KRATZERT	
Alexander-Technik als Basis-Technik für Musiker	87
PETER JACOBY	
Die Feldenkrais-Methode im Instrumental- und Gesangsunterricht	99
MARTIN GELLRICH	
Die Disziplinierung des Körpers. Anmerkungen zum Klavierunterricht in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts	107
WENJUAN SHI-BENEKE	
Chinesische Nationaltänze Musik- und Tanzstile verschiedener Regionen	139
GERTRUD MEYER-DENKMANN	
Performance-Art - Versuch einer Orientierung	166
HEINER GEMBRIS	
„For me, it's a little microcosmos of my life“ Über die Performance von Jana Haimsohn	179

FRAUKE GRIMMER	
Körperbewußtsein und „innere Bewegtheit des Ganzen“	
Voraussetzungen lebendiger Interpretation in der Musikpädagogik	
Heinrich Jacobys	185
WOLFGANG MEYBERG	
Afrikanisches Trommeln. Aspekte einer körperorientierten	
Musikpädagogik	198
ULRICH GÜNTHER	
Musik und Bewegung in der Unterrichtspraxis.	
Bericht über eine Befragung von Musiklehrern	205
RENATE MÜLLER	
Rock- und Poptanz im Musikunterricht.	
Musikpädagogische Aspekte	223
HORST RUMPF	
Sinnlichkeit - Spiel - Kultur	
Erinnerung an verpönte Spiel-Arten	234
URSULA ECKART-BÄCKER	
Musikpädagogik in der Erwachsenenbildung - eine gesellschaftliche	
und pädagogische Notwendigkeit:	
Einführung in die Problematik	246
WERNER KLÜPPELHOLZ	
Erwachsene als Instrumentalschüler	
Eine empirische Studie	263

Alexander-Technik als Basis-Technik für Musiker

RUDOLF KRATZERT

Meine Scheu, die Alexander-Technik theoretisch darzustellen, beruht vor allem auf der Tatsache, daß die von F.M. Alexander (1869-1955) entwickelte und nach ihm benannte Technik von Anfang an reine Praxis gewesen ist - so praktisch wie Gartenarbeit oder Klavierspiel, nur eben noch viel umfassender.

Als umfassend kann die Alexander-Technik deshalb gelten, weil sie auf einer Entdeckung von universeller Bedeutung beruht. Alexander ist es nämlich gelungen, durch jahrelange minutiöse Selbstbeobachtung und den daraus logisch abgeleiteten Schlußfolgerungen auf ein *universelles Prinzip aller Wirbeltiere* zu stoßen, das er selbst mit „*primary control of the working of all the mechanisms of the human organism*“ bezeichnete und das heute auch als solches in die offizielle Physiologie bzw. Anatomie aufgenommen ist. Gemeint ist die Qualität der Verbindung von Kopf und Hals und damit zum übrigen Körper.

Für uns Menschen hat dieses Prinzip aber eine über die tierischen Funktionen hinausgehende Bedeutung, da auch *unser Bewußtsein von uns selbst*, das die Tiere nicht in gleicher Weise von sich haben, und nicht nur unsere Körperfunktionen und unsere Wahrnehmungsmechanismen davon beeinflußt werden. Alle unsere Kontroll- und Steuerungsmechanismen und ihre Interaktion, ja unsere gesamte Art, mit uns selbst umzugehen, sind in ihrer Qualität abhängig von der Qualität dieser Primär-Kontrolle. Wie kann ich dieses Prinzip und die von Alexander daraus entwickelte Technik als universell bezeichnen, wenn es sich doch scheinbar um eine rein physische Angelegenheit handelt?

Ich kann dies nur, wenn ich zugleich mit Alexander in der wichtigsten Prämisse seines Menschenbildes übereinstimme, nämlich der, daß wir eine psychophysische Einheit sind. Das heißt: Nicht nur unsere Psyche ist eine Einheit, nicht nur unser Körper als Gesamtorganismus ist eine Einheit, sondern beide zusammen bilden eine Einheit, die, solange wir leben, absolut unauflöslich ist.

An diejenigen, die diese psychophysische Einheit bezweifeln, stellt Alexander in seinem Buch „*The Use of the Self*“ schon im 1. Kapitel die Frage, ob es irgend einen Beweis dafür gibt, daß einfache Tätigkeiten wie z.B. das Heben eines Armes, das Gehen, das Sprechen, das Einschlafen, das eine Entscheidung treffen, das einem Wunsch Nachgeben oder ihm Widerstehen etc. ein rein physischer oder ein rein psychischer Akt seien. Ich möchte dem hinzufügen: Schon seit Jahr-

tausenden hätten die Philosophen, statt sich die Frage zu stellen, wo denn der Sitz der Seele sei, besser daran getan, sich zu fragen, wo im Menschen die Seele *nicht* vorhanden ist.

Wenn es also keinen Moment in unserem Leben gibt, in dem wir rein physisch oder rein psychisch existieren, so wird jede Tätigkeit, ja jeder Gedanke und jede Empfindung eine Auswirkung auf unsere ganze Person haben. Bisher haben wir aber unsere eigenen Tätigkeiten fast immer nur in ihrer Wirkung auf andere und anderes betrachtet, und wir haben umgekehrt fast ausschließlich immer nur die Wirkung von anderem und anderen auf uns berücksichtigt, wir haben aber viel zu wenig oder sogar niemals uns bewußt gemacht, wie der Gebrauch unseres Selbst - also unserer Seele und unseres Körpers - sich auf uns selbst auswirkt.

Besonders wichtig ist diese Rückwirkung auf uns selbst bei dauerhaftem und gewohnheitsmäßigem Denken und Handeln. Sehr häufig sind nämlich unsere sogenannten spontanen oder instinktiven Reaktionen auf äußere oder innere Reize nichts anderes als gewohnheitsmäßige, unseren bewußten Absichten oft sogar zuwiderlaufende Handlungen; aber auch ein beträchtlicher Teil unserer absichtlichen und bewußten Handlungen ist fehlgeleitet und vom Ergebnis her nicht wünschenswert.

Aus den verschiedensten psychologischen Disziplinen ist uns bekannt, daß wir dann die Neigung haben, unsere offenkundigen Fehlhandlungen auf andere zu projizieren und sie ihnen anzulasten.

Die Fähigkeit ganzer Nationen, andere Menschen im Krieg töten zu können, läßt sich nur daraus erklären, daß eine Unzahl von Individuen sich fernsteuern läßt. Nicht umsonst wird in allen Armeen der ganzen Welt der Soldat einer psychosomatischen Entselbstung unterzogen, indem er nicht nur einer engstirnigen und fixierten Ideologie unterworfen wird, sondern indem ihm auch das Fixieren von Gelenken im ganzen Körper, besonders aber im Nacken, systematisch antrainiert wird. Körperliche und psychische Äußerungen des Protests dagegen werden von Anfang an unterdrückt und unter Strafe - bis hin zur Todesstrafe - gestellt. Man muß den boshaften Satz Albert Einsteins schon fast wörtlich verstehen, wenn er sagt, daß Menschen, die auf Befehl im Takt zu Marschmusik in Zweierreihen marschieren, eigentlich nur ihres Rückenmarks und nicht ihres Gehirns bedürften. Der von der Aufklärung geforderte autonome (der im Kant'schen Sinn mündige) Mensch scheint heute nicht weniger eine Vision zu sein als damals. Wenn z.B. unsere aufgeblähten Politiker ständig ungefragt versichern, sie hätten (oder das Deutsche Volk hätte) die Lektionen aus der Geschichte gelernt, ein zweites Auschwitz könne und dürfe sich nicht wiederholen, so muß

man bei nüchterner und ehrlicher Betrachtung feststellen, daß viele Menschen bestenfalls ein paar nichts kostende intellektuelle Einsichten des Hinterher-Erkennens gewonnen haben, aber keineswegs fähig sind, ihre Gegenwart präziser und kritischer wahrzunehmen als die „anständigen“ Deutschen ihre Realität in den Jahren 1933-1945.

Autonom sein heißt aber, für alles, was man denkt und tut, für alles, was man nicht gedacht und unterlassen hat, die Verantwortung zu übernehmen. Und dies gilt keineswegs nur für wichtige, konfliktbeladene Situationen im Leben, sondern dies gilt in jedem Augenblick. Wenn wir wenigstens in der Lage wären, die Situationen, die wir überschauen können, etwas zuverlässiger zu meistern, so wäre das schon sehr viel. Unsere Seins-Qualität ist niemals unabhängig davon, wie wir Gebrauch von uns selbst machen. Alles: unsere Art uns zu bewegen, zu denken, zu fühlen, wahrzunehmen und zu handeln wirkt auf uns zurück und beeinflusst damit wiederum unsere Körperfunktionen, unsere geistigen Fähigkeiten, unser seelisches Befinden und unsere Gedanken und Handlungen. Leider aber legen wir uns darüber - wenn überhaupt - allenfalls dann Rechenschaft ab, wenn es uns schlecht geht oder wenn wir versagen. Ärzte und Therapeuten, schlaue Bücher, Diäten etc. sollen uns dann gefälligst wieder fit machen - und damit schlagen wir wieder den selben Weg wie bisher ein und haben aus unseren Leiden nichts gelernt.

Die Alexander-Technik zeigt uns da einen prinzipiell anderen Weg. Freiwilliges, autonomes und verantwortliches, also „selbst-bewußtes“ Denken und Handeln setzt vor allem voraus zu wissen, was ich *nicht* in Gang setzen darf, wenn ich ein bestimmtes Ziel erreichen will.

Das methodische Vorgehen in der Alexander-Technik besteht daher hauptsächlich im Unterlassen und nicht im Korrigieren eingefahrener Gewohnheiten. Wie kann dieses Unterlassen aber gelernt werden? Zunächst nur dann, wenn ich mir klar mache, daß es auf diesem Weg immer nur auf *einen*, nämlich den jeweils *nächsten* Schritt ankommt. Dieses Unterlassen des Korrigierens von Fehlern, dieser Verzicht auf den Ehrgeiz, etwas unbedingt richtig machen zu wollen, ist aber schwer zu verstehen und noch schwerer zu akzeptieren. Es ist das einzig wirklich Schwierige beim Erlernen der Alexander-Technik.

Vielleicht ist es daher zu einem besseren Verständnis nützlich, wenn ich hier kurz daran erinnere, wie Alexander selbst zu seinen Erkenntnissen und seiner daraus entwickelten Technik gelangt ist.

Als junger, vielversprechender Rezitator litt er unter zunehmender Heiserkeit während seiner Auftritte, einer Heiserkeit, die sich bis zum Verlust der Sprech-

stimme steigern konnte - allerdings immer nur bei Auftritten. Seine Vermutung, daß es sich dabei nicht um eine organische Krankheit handele, wurde ihm von Ärzten bestätigt, und als er fragte, ob er wohl beim öffentlichen Sprechen etwas grundlegend falsch mache, das dieses Symptom hervorrufe, so bekam er zur Antwort: „Ja, offenkundig.“ Worauf Alexander fragte: „Was denn?“ Und als dann der Arzt ihm sagte, das wisse er leider auch nicht, sagte Alexander einfach: „Dann muß ich es für mich selbst herausfinden“.

Hier sehen wir also schon ganz zu Anfang Alexanders zwar logisch gebotene und sinnvolle, ja „selbst-bewußte“, aber leider auch sehr unübliche Reaktion - bedeutet sie doch den Verzicht, die Verantwortung für eigene Schwierigkeiten an andere zu delegieren.

Nachdem er nun bei seinen Selbstbeobachtungs-Experimenten herausgefunden hatte, daß er jedesmal, wenn er die Pose des öffentlichen Rezitierens einnahm, den Kopf auf eine für ihn charakteristische Weise zurückzog, konnte er durch bewußtes Unterlassen dieser Gewohnheit eine Besserung in seinem gesamten Befinden - einschließlich seiner Sprech- und Atemfunktionen - erreichen. Diese positive Erfahrung (ver)führte ihn zu der Annahme, daß er seine bisherige Gewohnheit, den Kopf nach hinten zu ziehen, am besten dadurch beseitigen und einen dauerhaft besseren allgemeinen Zustand erreichen könnte, daß er willentlich seinen Kopf - über das nach vorne Loslassen und die Schwerkraft einwirken Lassen hinaus - nach vorne bringen würde. Daß er dies nur konnte, indem er seinen Hals nach vorn und unten zog, war ihm damals freilich noch nicht bewußt. Wie groß war daher seine Enttäuschung, als er bei dieser Prozedur erkennen mußte, daß sie sofort wieder die gleichen, ja noch größere Schwierigkeiten beim Atmen und Sprechen hervorrief wie das gewohnheitsmäßige, als falsch erkannte Zurückziehen des Kopfes. Die wichtigsten Schlußfolgerungen aus diesen beiden gegensätzlichen Erfahrungen waren die: 1.) Es ist nicht möglich, einen Teil des Körpers zu verändern, ohne daß dadurch die ganze Person sich verändert. 2.) Durch willentliches Korrigieren wird kein Problem gelöst - es kommen allenfalls neue hinzu. Dies brachte ihn zu der Einsicht, daß einzig das *Unterlassen* von falschen Gewohnheiten eine Verbesserung des Gebrauchs nach sich zieht und daß das bessere Tun im *Nicht-Tun* des Fehlers und nicht im Hinzufügen des Gegenteils eines Fehlers besteht. (Ich möchte dabei den schönen Satz von Karl Kraus erwähnen: „Es gibt Dinge, die so falsch sind, daß auch ihr Gegenteil nicht richtig ist.“)

Außerdem erkannte Alexander, daß jedes Trainieren im Sinne einer Korrektur den *Stimulus zur Rückkehr in den gewohnten Fehler* enthält und daß nur bei Ver-

hinderung des Stimulus zu einer Handlung der gewohnheitsmäßige Fehler ausbleiben kann, da ja ein einmal gegebener Nervenimpuls irreversibel ist.

Die Rückschlüsse für die Praxis eines besseren Selbst-Gebrauchs liegen auf der Hand: Ein besserer Selbst-Gebrauch ist nur durch ein vor einem Tun Innehalten und die Mittel genau Bestimmen erlernbar.

Das Unterlassen von Gewohnheiten kann aber niemals durch bloße Absicht oder durch psychologische Verhaltenstricks erreicht werden.

Denn wir wollen ja nicht - wie z.B. bei der Hypnose - nur irgend ein Symptom loswerden, sondern die Fähigkeit lernen, uns generell von schädlichen Gewohnheiten und Zwängen und deren Folgen zu befreien.

Dies setzt das Wissen voraus, daß jede Handlung, z.B. eine scheinbar so einfache Bewegung wie das Erfassen eines vor mir liegenden Gegenstands, bereits ein sehr komplexer Vorgang ist, zu dessen Erreichung in meinem Gehirn eine große Zahl von „Ja“-Anweisungen und eine Unzahl von „Nein“-Anweisungen an meine Muskeln gesendet werden muß via Nervensystem. Um eine zuverlässige und leichte Bewegung zu erreichen, müssen aber vor allem die „Nein“-Anweisungen klar sein. Das heißt: Wenn ich zu viel (positiv) will, erreiche ich zu wenig.

Eine sinnvolle und immer bessere Auswahl meiner Anweisungen treffen kann ich aber nur, wenn meine Sinnesorgane mir die dazu nötigen Informationen *zuverlässig* übermitteln. Zuverlässig aber sind meine Informationen und meine Kriterien für Entscheidungen nur, wenn ich in einem psychophysischen Gleichgewicht bin, da mich sonst meine Sinneswahrnehmungen täuschen.

Und da muß man leider feststellen, daß die meisten Menschen - mindestens was ihren eigenen Zustand betrifft - permanent von ihren Sinnesorganen getäuscht werden, d.h. daß sie sich auf ihr sogenanntes Körpergefühl überhaupt nicht verlassen können. Woher kommt das?

Alexander entdeckte, daß die Qualität unserer Wahrnehmungen sehr von der Qualität unserer Primär-Kontrolle und damit unserer gesamten Koordination abhängt - und nicht nur umgekehrt. *Wahrnehmung und Koordination bedingen einander in ihrer Qualität.*

Wie aber können wir beides verbessern? Wie kommen wir in ein besseres psychophysisches Gleichgewicht?

Jedenfalls nicht durch Gymnastik-Übungen, meditative Entspannungsübungen oder überhaupt durch Übungen. In allen Fällen von Übungen werde ich nämlich die angestrebten Verbesserungen - ganz entgegen meiner Absicht - wieder mit den gleichen Mitteln zu erreichen suchen, die mir gewohnheitsmäßig eigen sind, die für mich charakteristisch sind, und das sind genau die Mittel, die mich in

meinen gegenwärtigen Zustand geführt haben, den ich aber ja ändern will und der mir ein trügerisches Bild von mir selbst vermittelt hat.

Wenn ich dies erkannt habe, nämlich daß ich mich nur ändern kann, wenn es mir zuvor gelingt, unter allen Umständen die Mittel auszuschalten, mit denen ich bisher gehandelt habe, so muß ich eine Methode finden, die dieses gewährleistet.

Alexander hat diese Methode, die vor allem eine mentale (was Schüler und Lehrer betrifft) und eine manuelle (was den Lehrer betrifft) ist, im Laufe seines langen Lebens entwickelt und an seine Schüler weitergegeben - sie ist nicht etwas Abgeschlossenes, sondern prinzipiell immer verbesserbar (was ja ihrer Ansicht über jedes Handeln inhärent ist!). Jeder Alexander-Lehrer wird sie auf eine andere Weise anwenden und weitergeben. Aber die Prinzipien sind immer die gleichen: nämlich, daß es nicht darauf ankommt, ein Ziel irgendwie (und meistens möglichst schnell) und ohne Rücksicht auf den Preis, den seine Erlangung kostet, zu erreichen, sondern daß es vielmehr darauf ankommt, die günstigsten Mittel zu diesem angestrebten Ziel dadurch herauszufinden, daß ich, bevor diese überhaupt wirksam werden können, alle störenden Stimuli und die Reaktionen darauf zuvor beseitigt habe.

Technisch sieht das so aus, daß ich mich zunächst in den Alexanderlektionen, später immer häufiger im Alltag, in eine modellhafte Versuchssituation (die dann sich immer mehr zur normalen Realität hin entwickelt) begeben, in der ich die Primär-Kontrolle verbessern lerne. Bevor ich mir dabei irgendeine alltägliche Aufgabe stelle, bevor ich überhaupt entscheide, welches Experiment ich machen möchte, vergewissere ich mich, daß ich denke, daß mein Kopf frei auf dem Hals balanciert. Dies kann ich durch keine Muskeltätigkeit erreichen, sondern ganz im Gegenteil nur dadurch, daß ich die Schwerkraft meinen Kopf (nicht meinen Hals!) nach vorne fallen lasse in die ihm von der Natur vorgesehene Balance. Durch ein Tun ist dies also nicht erreichbar, aber das dazu nötige *Lassen* ist am besten durch das Denken in Richtungen erreichbar, nämlich indem ich denke, daß mein Kopf nach vorn und oben strebt (vom höchsten Punkt des Kopfes aus gesehen).

Ich *denke* dies, ich *tue* nichts - ich bewege also nicht etwa willentlich meinen Kopf, um herauszufinden, wie frei er ist. Die Qualität der Beweglichkeit eines Gelenks kann ich nämlich nicht herausfinden, indem ich selbst mit meinen ihm zugehörigen Muskeln spiele, sondern nur indem ich eine Kraft von außen auf es wirken lasse - in diesem Fall die Schwerkraft, die meinen Kopf nach vorne fallen läßt und damit gleichzeitig meine Nackenmuskeln und meine Wirbelsäule dehnen hilft.

Nun kann ich entscheiden, was ich als Experiment wähle. Zum Beispiel kann ich folgendes denken - immer indem ich primär meine ganze Person unter die Primär-Kontrolle stelle -: „Ich werde jetzt aufstehen.“

Der Gedanke an das Aufstehen ist also ein sekundärer, der Primär-Kontrolle untergeordneter Gedanke. Gelingt mir diese ganz ungewöhnliche und ungeübte Form der Prioritäten-Setzung, so wird das Aufstehen völlig ungehindert von störenden gewohnheitsmäßigen Stimuli (wie etwa dem bekannten Ruck von den Beinen in die Wirbelsäule aus) sich vollziehen können. Ist mir aber das Ziel *Aufgestanden-Sein* das wichtigste bei diesem Experiment, so wird mein guter Vorsatz, an meinen Kopf und Hals zu denken, nichts nützen, da ich dann zwei sich widersprechende Stimuli zur gleichen Zeit auslöse, nämlich 1.) mich unter neuen Denkvoraussetzungen und 2.) doch wie gewohnt, nämlich mit dem unbedingten Willen, mein Ziel zu erreichen, zu bewegen.

Unsere Muskulatur reagiert aber konfus, und unsere Nerven melden uns unklare oder falsche Informationen, wenn wir den Versuch machen, „Ja“ als Anweisung zu geben. Es gibt im Gehirn und im Nerven- und Muskelsystem nur Ja oder Nein. Muskeln können keine Fragen stellen, sie können aber bereitwillig agieren oder in Ruhe verharren, wenn sie dafür jeweils klare Anweisungen bekommen.

Das „Ja“ zu einer neuen Bewegungsweise bewußt kann ich aber erst geben, wenn ich oft genug im Experiment erfahren habe, was die Folge des „Nein“ zu gewohnten Bewegungen bewirkt. Ich muß also zunächst meine *Zustimmung* zum Aufstehen-Wollen *verweigern* lernen, bevor ich hoffen kann, mit einer neuen und besseren Koordination meiner Muskulatur und meiner Sinneswahrnehmungen, meiner Gedanken, ja meines ganzen Selbst aufstehen zu können. Ich lerne dann, daß zu einer Tätigkeit wie Aufstehen wesentlich weniger Zielstrebigkeit, Absicht und Energie nötig ist, als ich es mir bisher habe träumen lassen. Die Bewegung kann dann so leicht und mühelos werden, daß ich fast nichts von ihr merke. Dies gilt ganz allgemein für gut koordinierte Bewegungen. Dann bin ich in dem vorhin angesprochenen psycho-physischen Gleichgewicht. Je besser dieses aber ist, desto weniger stark ist mein *Gefühl* von mir selbst. Um besser koordinierte Bewegungen zu können ist das *Etwas-Fühlen-Wollen* nicht hilfreich, denn Gefühl setzt immer Erfahrung voraus, ist immer ein Hinterher. Wie aber kann ich eine spezifische Erfahrung von etwas noch nie Getanem haben?

Ich werde also, wenn ich etwas neues lernen und erfahren möchte, mich auf mein Denken verlassen müssen. Natürlich begleiten mein Tun auch Gefühle, und *nach* dem Experiment kann ich manchmal auch mir klar darüber werden, was

und wie ich mich während des Schrittes ins Unbekannte gefühlt habe (falls ich ein bewußtes Gefühl dabei hatte); aber bis ich mich dann auf diese neuen, viel subtileren, mit der neuen Art, etwas zu tun, verbundenen Gefühle wirklich als Wegweiser oder Meßinstrumente verlassen kann, muß die neu koordinierte Bewegung bereits zur Gewohnheit geworden sein. Dies kann sie aber erst, nachdem die alte Gewohnheit *als Gewohnheit* (nicht als Möglichkeit, denn die besteht prinzipiell immer) völlig eliminiert worden ist.

Alexander-Lektionen sind also weitgehend freiwillig-künstliche Experimentalsituationen, in denen der Schüler mehr und mehr Bekanntschaft mit der *Methode des indirekten Wegs, etwas zu erreichen*, macht.

Wenn mir das Prinzip des indirekten Vorgehens etwas vertrauter geworden ist, wenn ich mit leichteren, weil besser koordinierten Bewegungen, mit den damit einhergehenden vermehrten und präziseren Wahrnehmungsmöglichkeiten und dem insgesamt neuen Bewußtsein, das mir dieser Weg eröffnet, etliche Erfahrungen gemacht habe, dann wird sich mein Leben qualitativ in Richtung Autonomie deutlich verändert haben. Ich verfüge dann über mehr Auswahlmöglichkeiten; mein Mut und meine Fähigkeit, mich zu entscheiden, wird zunehmen, aber auch meine Phantasie bei Problemlösungen.

Als Alexander-Lehrer begleite ich meine Schüler ein Stück auf diesem Weg, weniger mit Worten und Anweisungen bei Experimenten, als vor allem mit den dafür günstigen Stimuli meiner Hände. Mehr und mehr soll dann aber der Schüler diese Stimuli in sich selber finden. Also auch hier gelten zwei wichtige Grundsätze, die für jeden guten Unterricht unerlässlich sind: 1.) Der Lehrer muß immer entbehrlicher werden. 2.) Lernen muß mehr und mehr ein Sich-Selbst-Unterrichten werden.

Die eigentliche *manuelle* Praxis des Alexander-Lehrers kann ich hier in Kürze leider unmöglich darstellen.

Nun zu meinem eigentlichen Thema: wenn wir über einen Musiker das Urteil hören, zu wirklicher Meisterschaft fehlten ihm noch die letzten 10 % des Könnens, so stellt sich bei genauerem Nachdenken die Frage, ob dies wahrscheinlich ist. Ich halte eine solche Annahme für ganz absurd. Denn warum sollte jemand, der einen so langen und mühsamen Weg zu 90 % zurückgelegt hat, der Ehrgeiz und Talent hat, warum sollte der ausgerechnet die letzten 10 % nicht mehr schaffen?

Ich bin überzeugt, daß es fast immer die ersten 10 % sind, die jemanden behindern. Es fehlt an der Basis. Wenn es aber an ihr fehlt, so läßt sich wirkliche Meisterschaft - jedenfalls auf Dauer - nie erreichen. Die Basis ist aber keines-

wegs ein Problem des Anfänger-Stadiums; man stößt auf sie überhaupt erst nach längerer Erfahrung. Sie muß täglich neu gewonnen werden.

Mein sehr verehrter Lehrer Gerhard Puchelt sagte mir in meiner letzten Klavierstunde bei ihm: „Denken Sie immer daran, wenn Sie Schwierigkeiten haben, zu den elementaren Dingen zurückzugehen. Nur dort werden Sie die Lösung komplizierter Probleme finden.“

Meine Erfahrungen der letzten Jahre, namentlich meine Klavierkurse und die Fortbildungskurse für Musikschullehrer haben mir gezeigt, daß die Basis-Probleme bei allen Musikern - unabhängig von ihrem Fach - erstaunlich ähnlich sind. Je spezifischer aber die Lösungsversuche, desto schlechter.

Es herrscht da ein ungeheurer Aberglaube über „richtige Haltung“, „richtiges Atmen“, über „Konzentration“ und „Entspannung“ etc., als ob es dies alles als anzustrebenden Zustand oder als Ideal geben könnte.

Es wird dabei nicht gesehen, daß dies alles dynamische, sich permanent ändernde Dinge sind, komplexe Bewegungs- und Denkvorgänge, die nur dann gut sind, wenn sie sich den jeweiligen Verhältnissen schnell, leicht und zuverlässig anpassen können.

Alle diese vielen wohlgemeinten Ratschläge und Bemühungen um bessere Haltung, besseres Atmen etc. haben eines miteinander gemeinsam: sie führen den, der sie befolgt, tiefer in seine Probleme hinein (ja manchmal schaffen sie sie überhaupt erst), als daß sie helfen könnten, aus ihnen heraus zu kommen.

Wir vergessen zu oft, daß wir die eigentliche Basis für unsere Möglichkeiten und Fähigkeiten und damit für alles, was wir tun, nicht erfinden und erzeugen können, sondern daß wir sie entdecken müssen. Sie liegt in uns, in unserer Natur. Das einzige, was wir tun bzw. ändern können und sollten ist: das, was uns an diesen Möglichkeiten und Fähigkeiten hindert, zu erkennen und zu eliminieren. Denn wir können in uns nichts erschaffen, was nicht in uns ist, aber wir können lebenslang einen immer besseren Gebrauch von uns machen lernen.

Nicht optimale „Zustände“, nicht „Positionen“ sind das, was wir anstreben sollten, sondern Tendenzen. Die richtige Richtung und ihre Wirkungen sind entscheidend.

Ein Pianist, der vor einem Jahr noch fähig war, eine Chopin-Etüde bravourös zu spielen, jetzt aber trotz fleißigem Üben dies nicht mehr kann, jedoch es noch fertig bringt, die Sonate op. 13 von Beethoven anständig zu spielen, ist sicher problematischer als einer, der noch vor einem Jahr gerade die erste zweistimmige Invention von Bach bewältigt hat und jetzt bereits die Sonate op. 13 von Beethoven spielen kann.

Für uns als Musiker kommt es darauf an, daß wir durch einen immer besseren Gebrauch von uns selbst lernen, bisher ungeahnte Möglichkeiten in uns zu nutzen und mehr und bessere Fähigkeiten zu entwickeln.

An unserer ganzen Person müssen wir arbeiten, wenn wir besser musizieren wollen - sind wir doch immer derselbe Mensch, ob wir nun musizieren, frühstücken oder fernsehen.

Aber natürlich werden wir unsere Hauptaufmerksamkeit auf das Musizieren und seine Verbesserungen richten, denn natürlich wollen wir dort den Erfolg sehen.

Wir müssen dabei aber wissen, daß gerade darin zugleich auch eine große Gefahr liegt. Denn je zielstrebigere wir an eine Sache herangehen, ohne die Mittel zu verstehen und zu bestimmen, desto schädlicher für die Sache - jedenfalls aber für uns selbst.

Wenn es mir aber gelingt, gerade dort, wo normalerweise mein Ehrgeiz und meine Gewohnheiten besonders stark sind - also beim Musizieren - die „inhibition“ (wie Alexander das Unterbinden gewohnheitsmäßiger, automatischer Stimuli nennt) zu praktizieren, dann werde ich nicht nur für so elementare Dinge wie das Sitzen bzw. Stehen beim Musizieren, das Halten eines Instruments, das Atmen beim Spiel etc. etwas gewinnen können, sondern ich kann dann die Alexander-Technik als Basis-Technik für jeden Übe- und Spielvorgang benutzen. Denn ob ein Übe-Vorgang nützlich oder schädlich ist, entscheidet allein *meine Art*, ihn auszuführen bzw. ausführen zu können.

Alexander-Technik für Musiker heißt - egal, ob wir üben oder einen Schüler unterrichten: Die Hindernisse beim Lernen sind nicht die „schwierigen Stellen“ eines Stücks, sondern unser falscher Ehrgeiz, Probleme um jeden Preis lösen zu wollen und ohne zu wissen, was in uns selbst bei der Lösung eines Problems im Wege steht.

So ist zum Beispiel ungleichmäßiges, bzw. unrhythmisches Spiel nicht unbedingt nur das Produkt ungenauen Hörens oder schlampigen Übens, sondern es ist immer auch Folge fehlender Balance im ganzen Körper, ja in der ganzen Person. Eine bessere Balance jedoch führt nicht nur zu gleichmäßigeren Bewegungsabläufen, sondern auch zu besserem Hören. Allerdings: Gewissenhaftes Üben wird durch keine noch so gute Balance ersetzt!

Nicht nur Kontinuität und Leichtigkeit von Bewegungen oder rhythmische Klarheit, auch dynamische Differenzierung, z.B. ein voluminöses Piano oder ein weiches Fortissimo sind ohne gute Koordination kaum möglich.

Schließlich ist auch die Intonation auf Melodieinstrumenten und beim Singen nicht nur eine Frage der Hörfähigkeiten - und diese selbst sind wiederum abhängig von Balance und Koordination.

Machen wir uns klar: Keine noch so rational begründete Instrumental- oder Gesangstechnik ist als solche schon richtig, sondern sie bedarf bei ihrer Anwendung *eines Subjekts, das sich selbst bewußt zu steuern vermag*, indem es die dazu nötigen Kontrollmechanismen einsetzen kann, während es sich verändert. Denn bei jedem Lernvorgang verändern wir uns. Die Frage ist aber auch hier: in welche Richtung?

Wenn ich - im Sinne der Alexander-Technik - beharrlich insistiere, nichts mit Gewalt erreichen zu wollen, sondern die Mittel jedesmal zu bestimmen, die ich garantiert nicht einsetzen werde, so wird aus jeder noch so mühevollen Übe-Situation schließlich ein Befreiungsakt: Meine intuitiven Fähigkeiten, das was wir als Inspiration bezeichnen, kann endlich freigesetzt werden. Es gelingt mir dann mehr und mehr, beide Gehirnhälften miteinander kooperieren zu lassen.

Denn auch der musikalische Vortrag ist keineswegs nur eine Frage der musikalischen Phantasie und Intelligenz. Durch unzureichende Koordination und Balance verschieben sich nämlich auch die musikalisch-ästhetischen Wahrnehmungsmöglichkeiten, und oft sind dann Manierismus, falsche Deklamation, falsche Rubati, sinnlose Tempi etc. die Folge. Je häufiger aber so musiziert wird, desto eher neigt der jeweilige Musiker dazu, diese Verzerrungen und Verschiedenheiten als seine persönliche Ästhetik auszugeben, oder aber er ist, wenn er sich selbst z.B. auf Band hört, ungeheuer überrascht und enttäuscht über Mängel, die ihm bis dahin gar nicht bewußt gewesen waren, da seine bewußten Intentionen ganz andere waren.

Was sich nämlich durch die Alexander-Technik beim Musizieren wohl am allermeisten verändert, ist die Spiel-Kontrolle. Ich kann dann lernen, nicht mehr unbedingt in den Prozeß des Spielens eingreifen zu müssen, sondern nur noch - mit allen Sinnesorganen - zu beobachten und dadurch mein Spiel viel freier werden zu lassen.

Die richtige Reihenfolge bei Lernschritten muß nämlich heißen: Denken - Handeln - Kritisieren (und nicht: gleichzeitig Handeln und Kritisieren und hinterher Denken). Durch dieses einen Prozeß ungehindert ablaufen-Lassen entdecke ich dann, was ich an *positiven* Möglichkeiten in mir habe. Sie können dann endlich zur Entfaltung kommen. Und - was auch nicht zu verachten ist - sie motivieren mich beim nächsten Übe-Schritt, die nächste „inhibition“ als Frustration zu ertragen.

So kann und muß sich mein Lernen mit der Selbstbestimmung dessen, was ich tun und lassen will (und *wie* ich etwas tun will), von meinem Metier als Musiker und von meinem Leben im sogenannten Alltag her immer mehr gegenseitig durchdringen und bedingen. Es ist dies dann im wörtlichen Sinn ein beständiges Training hin zu mehr *Autonomie*.

Natürlich finden und fanden zu allen Zeiten immer wieder einzelne Menschen diesen Weg auch ohne die Alexander-Technik. Sie haben dieselben Prinzipien, ohne sie - wie Alexander - „auf den Begriff bringen“ zu können, in sich selbst wahrgenommen und angewandt. Aber es sind und waren immer Ausnahmen.

Es müßten aber immer mehr Menschen autonom sein können, denn unsere heutige Welt braucht solche Menschen viel nötiger als je. Leider scheint eher das Gegenteil erkennbar: weil unsere Realität heute viel komplizierter und gefährlicher ist, kommen immer weniger Menschen mit ihr zurecht - und umgekehrt!

Hier könnte Alexanders Entdeckung und die daraus entwickelte Technik eine wirkungsvolle, weltweite Gegenbewegung einleiten. Diese ist absolut nötig für unser Überleben als Spezies.

Literatur

- F.M. Alexander: Die Grundlagen der F.M.-Alexander-Technik, Heidelberg 1985
ders.: Der Gebrauch des Selbst, München 1988
M. Gelb: Körperdynamik, Frankfurt 1986

Rudolf Kratzert
Hans-Leistikowstraße 20
3500 Kassel